



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

健幸ワンポイント

心の悩みを抱えているあなたへ

コロナ禍での4回目の春を迎えようとしています。感染対策などの健康管理に加え、3月から5月は学校や仕事、家庭環境の変化が起こり影響を受けやすい時期です。子どもから大人まで心の不調を起こしやすく注意が必要です。

疲れていても2週間以上眠れない日が続くときは、早めの相談や心療内科を受診してください。



女性の自殺が増えています

家事や育児の負担、孤立や経済困窮など、女性にはつらい状況になりやすいので、不眠や食欲の低下、気分の落ち込み、収入の減少による生活の不安などは早めに相談してください。

子どもの「こころの悩み」に気づく

家庭や学校がつらいと感じる子どもたちが増えています。さまざまな原因が考えられますが、理由を話さず助けを求めないことも多く、周囲の理解と対応が大切です。

周囲が気づきやすいサイン

- ▶ 以前より表情が暗くなる
- ▶ 食欲がない日が続く。飲酒が増える
- ▶ 趣味などに関心がなくなる
- ▶ 遅刻や欠勤、仕事のミスが増える
- ▶ 不眠や疲労がとれない日が続く
- ▶ 「死にたい」などと死をほのめかす発言をする
- ▶ 体調不良が長く続く

周囲の人にできること

悩みを抱える人が、誰にも言えず孤立してしまうことがあります。専門的な知識は必要ありません。周囲の人は次のことを今日から行ってください。

- ▶ 様子の変化に気付いたら声をかける
- ▶ ゆっくり話を聞く
- ▶ 相談窓口などに連絡をする
- ▶ 継続して寄り添い見守る

こころの健康メール相談

こころの健康支援室では、電話や来所相談を利用しにくい市民の方を対象に、電子メールでの相談をお受けしています。

利用についての確認をした上で、安心してご利用ください。



市HP（Qこころの健康メール相談）

こころの健康相談メール to-kokoro@tokorozawa.lg.jp

健康管理課 こころの健康支援室 ☎2991-1812

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

⚠ 新型コロナウイルスの感染状況によっては内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は2月17日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 ☎3月9日（木）～13日（月）に電話・電申
①4月17日（月）②4月22日（土）午前9時30分～11時 ③出産予定日が①5月30日以降②6月4日以降の妊娠週数おむね16～33週の初産婦とパートナー ④沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など ⑤⑧組②16組



乳幼児健康相談 ☎3月2日（木）から電話
◆離乳食のおはなし会 ☎3月22日（水）
◆乳幼児の食事相談 ☎3月27日（月）
◆歯科相談 ☎3月22日（水）午前中 ④歯ブラシ
◆身体計測・相談会 ☎3月23日（木）午前中 ④母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎3月3日（金）から電話・電申

◆ごっくん期
☎4月10日（月）または24日（月）午前10時～11時15分 ④令和4年10・11月生まれの乳児と親 ④栄養士の講話 ⑤各日申し込み先着20組

◆もぐもぐ期
☎4月19日（水）午前10時～11時30分 ④令和4年8・9月生まれの乳児と親 ④栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ⑤申し込み先着20組

◆ぱくぱく期
☎3月17日（金）午前10時～11時30分 ④令和3年12月～4年3月生まれの幼児と親 ④栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ⑤申し込み先着20組

◆かみかみ期料理教室
☎4月18日（水）午前10時～午後0時30分 ④令和4年5・6月生まれの乳児と親 ④栄養士の講話・おんぶをの調理実習 ⑤申し込み先着20組 ⑥300円

産後ママクッキング ☎3月2日（木）から電話・電申

☎3月24日（金）午前10時～午後0時30分 ④令和4年11・12月生まれの乳児と母親 ④講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、試食 ⑤申し込み先着20組 ⑥600円



2歳児歯科健康教室 ☎3月2日（木）から電話・電申

☎4月5日（水）午後0時45分～1時15分（受付） ④令和2年8月～3年1月生まれの幼児 ④歯科診察、フッ素塗布、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談 ⑤申し込み先着30人

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）

場市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児（集団）

場保健センター

▶ 集団の日程は市HPを確認 ▶ 健診日の2週間前までに健診票を郵送 ▶ 届かない場合は連絡



妊婦サロン（イルカ） ☎厚初から電話

☎3月13日（月）午前10時～11時 ④妊婦 ④参加者同士の交流会 ⑤申し込み先着10人

ファミリー食育教室 ★ ☎3月2日（木）から電話

☎4月20日（木）午前10時～午後0時30分 ④1～18歳の子の親 ④講話「時短！簡単！朝ごはん！」、調理実習 ⑤申し込み先着15組（初参加優先） ⑥エプロン、三角巾、手拭きタオル ⑥600円

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	1日（木）、22日（水）	午前
	8日（水）、15日（水）	午後
血糖値相談	13日（月）、27日（月）	午前
歯科相談	7日（水）	午前
栄養相談	2日（木）、9日（木）	午前
	16日（水）	午後
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	3日（金）、10日（金）、17日（金）	午前

ステキな大人の健康食教室 ★ ☎3月2日（木）から電話

☎4月13日（木）午前10時～午後0時30分 ④64歳以下の方 ④講話「適正体重を知ってメタボ予防」、調理実習 ⑤申し込み先着24人（初参加優先） ⑥エプロン、三角巾、手拭きタオル ⑥600円

楽しく健康食教室（前期） ☎3月2日（木）から電話

☎4月11日（水）、5月9日（水）、6月6日（水）、7月4日（水）、8月31日（木）午前10時～午後0時30分 ④65～79歳の方 ④講話、調理実習 ⑤申し込み先着24人 ⑥エプロン、三角巾、手拭きタオル ⑥各回500円

健康管理課

☎2991-1811

入園・入学前に予防接種を済ませましょう！

4月までに必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。協力医療機関は市HP（Q乳幼児期の予防接種）ご確認ください。

妊娠を希望する方の風しん予防接種

接種費用の一部助成を行っています。（上限額3,000円） ④抗体検査で抗体価が低いと判定され、令和4年4月以降に接種をした次のいずれかの方 ①妊娠を希望する16～49歳の女性 ②①の同居者 ③低抗体と判定された妊婦の同居者 ④3月31日（金）までに申請書を同課に直接・郵送 ⑤申請書は市HP（Q風しん助成）で入手できます。

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎3月14日（水）午後2時～5時 ④市内在住の18～65歳の方 ④精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎3月23日（木）午後1時～4時 ④市内在住・在学の高校生と保護者 ④精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	3月 8日（水）	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月 7日（火）	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	3月 2日（木）	
発達障害ご家族	3月22日（水）	